



Ростовская область Тацинский район станица Тацинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов
Руководитель МО  М.П. Аникина
Протокол МО №1 от 27.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР  Т.Е. Капуза
27.08.2021г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  И.Н. Забураева
Приказ № 66 от 27.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
Разговор о правильном питании

начальное общее образование

Количество часов: 4-Б – 34 часа

Учитель Шевакова Татьяна Александровна

Программа разработана на основе авторской программы "Разговор о правильном питании"
Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.,
г. Москва, 2007

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа "Разговор о правильном питании" разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством Безруких М.М., кандидатом биологических наук Т.А.Филипповой; кандидатом педагогических наук А.Г.Макеевой.

По статистическим данным в России происходит резкое ухудшение здоровья детей. 30 – 35% детей поступающих - в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число больных с нарушением зрения, опорно-двигательного аппарата, в 4 раза увеличивается количество детей с нарушением психического здоровья, в 3 раза – с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта.

Среди причин, которые привели здоровье детей к плачевному результату – это неправильное питание, то есть питание не полезными, а вредными продуктами. Многие родители считают, что правильное питание ребёнка требует больших финансовых затрат и по карману лишь очень обеспеченным семьям. На самом деле полезная и здоровая пища далеко не всегда самая дорогая. К тому же важно не только, что ест ребёнок, но как организовано его питание.

Для успешной адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям окружающего мира, необходимо умение вести здоровый образ жизни, одним из условий которого является правильное сбалансированное питание.

Будущее России – это дети, здоровье которых во многом зависит от правильного и здорового питания. Осознавая важность данного вопроса, компания “Нестле” приняла решение о создании и внедрении программы, которая в доступной и интерактивной форме обучала бы младших школьников правилам и принципам правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Такая программа, направленная на формирование у детей основ здорового образа жизни, была разработана в 1998 году специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и рекомендована Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ. В рамках данной программы, посвященной вопросам здорового питания, обучающиеся получают основные сведения по диетологии, достаточные для того, чтобы ответственно относиться к правильному питанию, а также знания о влиянии питания на физическое и умственное развитие человека. При изучении программы обучающиеся приобретают умение принимать самостоятельные решения, а также смогут научиться выбирать здоровую пищу, составлять индивидуальное меню и применять полученные знания в своей дальнейшей жизни. На занятиях рассматриваются вопросы, связанные с питанием и здоровьем людей разных национальностей, народные традиции как неотъемлемая часть общей культуры личности.

Цель программы:

- формирование у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни
- сформировать у учащихся здоровьеразвивающую компетентность: необходимость сохранять и развивать свое здоровье, важность культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.
- формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- *расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности соблюдать эти правила;*
- *формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;*
- *формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;*
- *пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об историях и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;*

Особенности построения курса

Программа включает в себя не только вопросы соблюдения режима питания, но и культуры поведения за столом, навыкам сервировки стола, с особенностями правил приготовления пищи.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Все занятия составлены, с учётом постепенного накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия проходят в виде: бесед, оздоровительных минуток, деловых игр.

Беседы включают вопросы культуры и гигиены питания, общих сведений о питании и приготовлении здоровой пищи, истории русской кухни, витаминах на грядках и в саду и др.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности

Отбор содержания программы «Разговор о правильном питании» осуществлён на основе следующей ведущей ценности: ценность заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

Осознание здоровья как главной человеческой ценности;

Важность правильного питания как составная часть сохранения и укрепления здоровья;

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания;

Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества для его развития.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания.

Предметными результатами освоения программы являются:

В познавательной сфере:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.

В трудовой сфере:

- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.

В мотивационной сфере:

- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.

В эстетической сфере:

- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки стола.

В коммуникативной:

- публичная презентация и защита мини-проектов по здоровому питанию.

Регулятивные УУД:

- - понимание и сохранение учебной задачи;
- - понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителями;
- - планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- - принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- - осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- - умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- Познавательные УУД:
 - - осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 - - осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
 - - построение сообщения в устной и письменной форме;
 - - смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
 - - осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
 - - осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
 - - установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
 - - построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
 - - выделение существенных признаков и их синтеза.
- Коммуникативные УУД:
 - - использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
 - - построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
 - - владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.

- - формулирование собственного мнения;
- - умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- - понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- - умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

Ожидаемые результаты изучения курса

В результате изучения курса «Две недели в лагере здоровья» младшие школьники получают представления:

- о правилах и основах рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

умения:

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.

Дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

Дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

Место в учебном плане

Программа курса рассчитана на год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность каждого занятия не превышает 35 минут. Всего 35 часов в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Давайте познакомимся

- обобщить имеющиеся у школьников представления о правилах питания
- развивать представление о роли правильного питания для здоровья человека

Здоровье, питание, правила питания. Знакомство с новыми героями программы в игровой форме

Из чего состоит наша пища

- формировать представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ
- формировать представления о важности разнообразного питания для здоровья человека

Белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, рацион. Игра «Меню сказочных героев»

Что нужно есть в разное время года

- формировать представление о сезонности питания — рационе питания в жаркое и холодное время года
- расширять представление о значимости разнообразного питания
- расширять представление о традиционных кухнях народов нашей страны

Питание, блюда, погода, кулинарные традиции

Как правильно питаться, если занимаешься спортом

- развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека
- развивать представление о важности занятий спортом для здоровья

Физическая активность, спорт, рацион Повторение материала «Что надо делать, если хочешь стать сильнее».

Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья».

Где и как готовят пищу

- формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи
- развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне

Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника.

Как правильно накрыть стол

- развивать представление о правилах сервировки стола
- развивать желание и готовность помогать родителям по дому (накрывать стол)

Сервировка, столовые приборы, столовая и кухонная посуда. Игра «Накрываем стол». Конкурс «Салфеточка».

Молоко и молочные продукты

- развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона
- расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе

Молоко, молочные продукты, кисломолочные продукты. Игра-исследование «Это удивительное молоко». Кроссворд «Молоко».

Блюда из зерна

развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона

- развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна
- расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд

Зерно, злаки, зерновые продукты и блюда, хлебобулочные изделия. Игра «Объяснялки». Игра-демонстрация «Как можно приготовить бутерброды».

Какую пищу можно найти в лесу

- формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности
- расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих съедобных растений
- расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области

Дикорастущие растения, съедобные растения, растительные ресурсы. Игра «Походная математика». Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Что и как приготовить из рыбы

- развивать представление о пользе и значении рыбных блюд
- расширять представление об ассортименте блюд из рыбы
- формировать представление о природных ресурсах своего края

Рыба, рыбные блюда. Конкурс рисунков «В подводном царстве».

Дары моря

- формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
- формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион

Морепродукты. Викторина «В гостях у Нептуна». Экскурсия в магазин.

«Кулинарное путешествие» по России

- формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа
- расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны

Кулинария, кулинарные традиции и обычаи. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус».

Что можно приготовить, если набор продуктов ограничен

- расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных «обычных» продуктов

- развивать интерес к приготовлению пищи

Кулинария, питание, здоровье, блюда. Конкурс «На необитаемом острове».

Как правильно вести себя за столом

- развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом
- формировать представление о праздничной сервировке стола

Этикет, правила поведения за столом, сервировка. Правила этикета за столом. Правила подачи разных блюд на стол.

Литература:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. «Две недели в лагере здоровья» «ОЛМА-ПРЕСС» М., 2003;
2. М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева рабочая тетрадь «две недели в лагере здоровья»
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильной питании / Методическое пособие – М, Олма-Медиа Групп, 2007 г.;
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильной питании» – М., Олма-Медиа Групп, 2004 г.;
5. Брехман И. И. «Введение в Валеологию – науку о здоровье»
6. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб., 1997
7. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
8. Витамины. Под редакцией Смирнова М.П. – М.: Медицина, 1974 г.
9. Езушина Е.В. Азбука правильного питания. Дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки. - Волгоград: Учитель, 2008
10. Касаткина В.Н., Щеплягина Л.А., Здоровье, учебно-методическое пособие для учителей, РОО «Образование и здоровье», М., 2007.

Перечень и название разделов и тем курса с указанием необходимого количества часов для их изучения

№	Тема занятия	Количество часов
1	Давайте познакомимся	1
2	Из чего состоит наша пища	3
3	Здоровье в порядке -спасибо зарядке	2
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	3
6.	Где и как готовят пищу	2
7.	Блюда из зерна	2
8.	Молоко и молочные продукты	2
9.	Что можно съесть в походе?	3
10.	Вода и другие полезные напитки	3
11	Что и как можно приготовить из рыбы	2
12.	Дары моря	2
13.	Кулинарное путешествие по России	3
14.	Спортивное путешествие по России	2
15	Олимпиада здоровья	2
16.	Итоговое занятие	1
Всего		34 ч

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Дата	
			План	Факт
I четверть (8ч)				
1.	Давайте познакомимся!	<p>Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;</p> <p>- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p>- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему</p>	06.09	
2	Из чего состоит наша пища.	<p>- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с проектом и с иллюстрацией учебника;</p> <p>-работать по предложенному учителем плану;</p>	13.09	
3	Из чего состоит наша пища. Влияние состава пищи на здоровье.	<p>- отличать верно выполненное задание от неверного;</p> <p>- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке совместно с учителем и другими учениками</p>	20.09	
4	Полезные		27.09	

	составляющие пищи.			
5	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!	определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий на уроке;	04.10	
6	Здоровье в порядке, спасибо зарядке!		11.10	
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров!		18.10	
8	Закаляйся, если хочешь быть здоров!		25.10	
		II четверть(8ч)		
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека. Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья.	08.11	
10	Как правильно		15.11	

	питаться, если занимаешься спортом.			
11	Рацион питания при занятиях спортом.	Развивать представление о зависимости рациона питания от физической активности человека. Развивать представление о важности занятий спортом для здоровья.	22.11	
12	Где и как готовят пищу.	Формировать представление об основных правилах гигиены и техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи Развивать интерес и желание участвовать в приготовлении пищи, помогать родителям на кухне	06.12	
13	Мое участие в приготовлении пищи.		13.12	
14	Блюда из зерна.	Развивать представление о продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна, как обязательном компоненте ежедневного рациона.	20.12	
15	Блюда из зерновых культур.	Развивать представление о пользе и значении продуктов и блюд, приготавливаемых из зерна. Расширять представление об ассортименте зерновых продуктов и блюд.	27.12	
16	Молоко и молочные продукты.	развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе.	17.01	
III четверть (10ч)				

17	Молоко и молочные продукты.	Развивать представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона. Расширять представление об ассортименте молочных продуктов, их пользе.	24.01	
18	Что можно съесть в походе?	Формировать представление о дикорастущих съедобных растениях, их полезности. Расширять представление об ассортименте блюд, которые могут быть	31.01	
19	Употребление пищи в походных условиях.	приготовлены из дикорастущих съедобных растений.	07.02	
20	Приготовление еды в походе.	Расширять представление о разнообразии и богатстве растительных пищевых ресурсов своего края или области.	14.02	
21	Вода и другие полезные напитки.	Формировать представление о значении воды в жизни человека. Расширять представление о натуральных напитках. Развивать интерес к здоровому питанию.	21.02	
22	Польза воды. Холодные и теплые напитки.		28.02	
23	Польза питья полезных напитков.		07.03	
24	Что и как приготовить из рыбы.	Развивать представление о пользе и значении рыбных блюд. Расширять представление об ассортименте блюд из рыбы.	14.03	

		Формировать представление о природных ресурсах своего края.		
25	Блюда из рыбы.		21.03	
26	Дары моря.	Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион.	04.04	
IV четверть(8ч)				
27	Дары моря.	Формировать представление о морских съедобных растениях и животных, о многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены. Формировать представление о пользе морепродуктов, важности включения их в рацион.	11.04	
28	«Кулинарное путешествие» по России.	Формировать представление о кулинарных традициях и обычаях как составной части культуры народа. Расширять представление о кулинарных традициях и обычаях края или области, в которой проживает ученик, а также о традициях и обычаях, сложившихся в других регионах нашей страны.	18.04	
29	«Кулинарное путешествие» по России.		25.04	
30	Кулинарные традиции России.		16.05	
31-	Спортивное	Расширять представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из	23.05	

32	путешествие по России. Спортивное путешествие по России.	традиционных «обычных» продуктов. Развивать интерес к приготовлению пищи и здоровому образу жизни.		
33-34	Олимпиада здоровья. Итоговый урок.	Развивать представление об этикете как норме культуры, важности соблюдения правил поведения за столом. Формировать представление о праздничной сервировке стола. Выставка фотографий «Мы – за здоровое питание»	30.05	

